



Більшість людей відчувається погано, якщо:

- В розлуці зі своїми близькими;
- Пережили шокуючі події (наприклад, втрату, жорстоку поведінку, небезпечну для життя ситуацію);
- Живуть у стані невизначеності щодо майбутнього;
- Живуть у поганих житлових умовах;
- Пристосовуються до нового культурного середовища;
- Знають, що їхня громада вдома в небезпеці.

За таких обставин, люди іноді:

- Не відчувають себе самими собою;
- Втрачають апетит;
- Страждають від безсоння або нічних кошмарів;
- Не можуть зосередитися, працювати, вчитися;
- Мають біль у тілі (наприклад, головний біль або біль у спині) без явної фізичної причини;
- Відчувають розчарування та гнів;
- Відчувають брак енергії, внутрішню втому;
- Мають багато негативних думок;
- Песимістично налаштовані;
- Мають неприємні почуття, такі як тривога, провина, самотність;
- Уникають зустрічей з іншими людьми;
- Сумують за всім, що втратили.

Це нормальна реакція людини на складну ситуацію.

Важливо знати, що коли ці обставини зміняться, ви будете відчувати і думати про майбутнє інакше.

Як я можу поліпшити своє самопочуття?

- Знайдіть когось, з ким можна поговорити про свою ситуацію. Якщо нікому не розповідати про свої почуття, то всередині все наче закипає.

Не вагайтеся — зверніться до психолога. Навіть одна чи кілька консультацій можуть зменшити тривожність, покращити сон та розслабитися.

Соціальні працівники та інші фахівці також можуть вислухати й допомогти вирішити деякі практичні питання.

- Прогулянки, заняття спортом або фізичні вправи завжди покращують внутрішнє самопочуття.
- Шукайте заняття, які допоможуть вам відволіктися від важких думок. Можливо, це приготування їжі, зустрічі з друзями, відвідування вулиць, якими ви ніколи раніше не ходили, вивчення мов.

Деякі люди думають про самогубство у важкі моменти свого життя. Що тоді робити?

- Обов'язково розкажіть про це комусь. Навколо завжди є люди, яким не байдуже і які можуть допомогти. Поговоріть з тими, кому довіряєте.
- Не залишайтеся наодинці зі своїми думками. Якщо ви не можете поділитися ними, принаймні спробуйте провести час з іншими людьми.

Коли здається, що ситуація не має вирішення, можливо, ви просто не бачите його зараз. Страждання і відчай засліплюють нас. Важливо просто вижити. Наступного дня, або післязавтра, ви будете почуватися інакше. Повернеться бажання жити і долати труднощі.

ПРОВИНА ВЦІЛІЛИХ

Люди, які пережили дуже болючі, травматичні події, або покинули свою країну в пошуках безпеки, часто відчують провину за те, що інші залишилися жити у важких умовах або не вижили. Таке відчуття виникає дуже часто, коли хтось із близьких залишився в небезпечних умовах. Це називається провиною вцілілих і є дуже поширеним явищем серед біженців.

Ця провина може стати на заваді розбудові нового життя. Існує небезпека застрягти в минулому і негативних думках. Буває важко дозволити собі насолоджуватися життям і мріяти про майбутнє. Ви можете відчувати роздратованість, злість, безпорадність.

Провина вцілілих може бути спровокована переглядом новин з дому. Або ж через усвідомлення того, що ви, можливо, не зможете повернутися.

Важливо:

- Нагадуйте собі, що ви маєте право відчувати радість і будувати власне життя, відкривати себе заново на цьому етапі життя.
- Не вимагайте від себе неможливого — іноді ми всі зриваємося. Почуття провини за те, що вижили — це нормальна реакція. З часом це почуття вщухне.
- Не ізолюйте себе від інших. Спілкування з людьми зі схожим досвідом так само важливе, як і з тими, хто ніколи не жив і не думав про щось подібне.
- Знайдіть спосіб висловити свої складні почуття. Ви можете записати їх на папері або виразити через мистецтво. Багато людей знаходять полегшення в розмові з психологом.

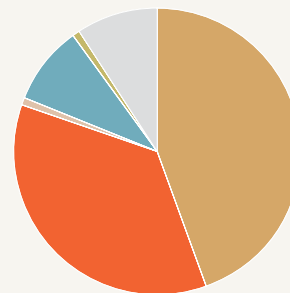
Провина вцілілих також може бути джерелом енергії:

- Чи отримали ви шанс жити в безпеці, добре спати і відпочивати? Можливо, це стане поштовхом «щось зробити зі своїм життям»: здобути освіту або знайти цікаву роботу, розкрити свої таланти, побудувати важливі стосунки. Якщо ви дозволите собі трохи радості — вам буде легше.
- Навіть невеликі добрі вчинки або корисна діяльність для інших можуть зменшити почуття провини вцілілих. Наприклад, ви можете розказати о ситуації в вашій країні людям, які нічого про це не знають, можете підтримати інших або зайнятися волонтерством.

Почуття провини не означає, що ви винні.

Почуття провини зазвичай виникає, коли ви робите щось погане, наприклад, завдаєте болю іншій людині, розчаровуєте її або ображаєте. Тоді ви зобов'язані вибачитися та знайти спосіб заглидити свою провину.

Можливо, те, що ви пережили, не було повністю вашою відповідальністю. Наступна вправа допоможе вам це зрозуміти:



1
Запишіть усе, що зробило вашу країну небезпечною і змусило вас виїхати — що стало причиною? Хто несе за це відповідальність? Які обставини сприяли цьому? Список має бути якомога довшим.

2
Розподіліть 100 відсотків на всі пункти списку. Ви побачите, що ваша частка відповідальності дуже мала. У вас були свої причини виїхати в пошуках безпеки.